

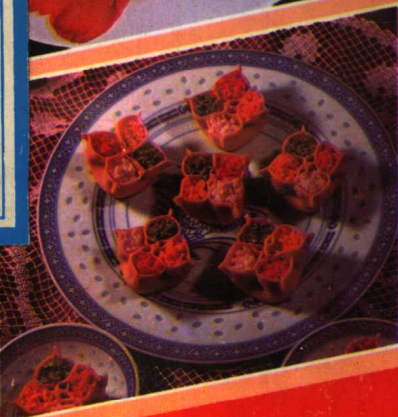
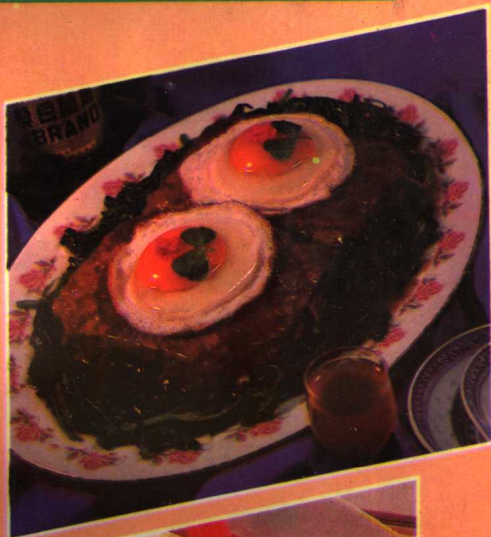
〔第二版〕

烹饪

烹制技术

（附点心制作）

吴云昇 孙希令 编著



上海科学技术出版社

菜肴烹制技术

• 附点心制作 •

[第二版]

吴云昇 孙希令 编著

上海科学技术出版社

(沪)新登字108号

点心制作技术

• 附点心制作 •

【第二版】

吴云昇 孙希令 编著

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 无锡县人民印刷厂印刷

开本787×1092 1/32 印张16 字数348,000

1992年1月第2版 1992年1月第12次印刷

印数991,001-1,003,000

ISBN 7-5323-2658-6/TS·225

定价: 5.80元

再 版 说 明

我国烹调技术历史悠久,素负盛名,京、粤、川、扬、闽等菜肴,各具特色而名传遐迩,以至国际友人常常赞誉中国的烹调技术为杰出的艺术。

上海为我国的最大都市,来自全国各地的烹调好手,荟萃云集,各地菜肴烹制技术的精华,在这里得到了广泛的交流,并逐步形成了集各地特色于一席,冶百家精萃于一炉的上海地方菜。上海菜肴独具的烹调特点是:油大、味浓、糖重、色艳,选料注重活生时鲜,调味兼有甜、酸、糟香等,常用烹调方法则有红烧、清蒸、生煸、油焖、腌、炒等 10 多种。

为了总结和交流上海地方菜的烹调技术,满足各地旅馆、饮食业厨师、企事业单位的食堂炊事人员以及广大人民群众的需要,70年代末期经上海市饮食服务公司的推荐,我们曾邀请上海南市区饮食学校吴云昇、孙希令两同志编写《菜肴烹制技术(附点心制作)》一书。

该书出版以来,深受广大读者的欢迎,先后 11 次重印,累计印数近百万册。1991 年还荣获上海首届(霞飞杯)生活实用图书二等奖。这次再版,我们根据广大读者的意见和建议,请作者对原书内容重新作了审阅,同时增补了近年来的创新菜点雀巢鸡丝等 32 种,并按类插于书中;此外,对原书中的非法定计量单位作了改正。

第二版共介绍了 360 余种菜肴和 40 多种点心的制作,收罗较全,而不涉及极为专门的加工技术。故其中简易者,普通

家庭可如法掌炉;较繁者,亦能合乎一般筵席的需要。本书并有技术叙述比较详尽,质量要求比较具体的特点,故也十分适合培训炊事新工人时作技术读本之用。

对于本书的缺点,敬请读者提出宝贵意见,以便今后再修订。

上海科学技术出版社

1991年10月

目 录

一、冷盆

1. 酱鸭	2
2. 酱方	4
3. 肴肉	5
4. 扎肉	7
5. 酱风肉	8
6. 风鳗	8
7. 醉蟹	9
8. 糟鸡	10
9. 冻鸡	11
10. 冻鸭掌	12
11. 羊糕冻	13
12. 盐水鸭	14
13. 油鸡	15
14. 怪味鸡	16
15. 椒麻鸡	17
16. 叉烧	18
17. 卤味	19
18. 卤鸭	20
19. 卤小排	21
20. 五香牛肉	22
21. 兰花豆腐干	23
22. 熏鱼	24
23. 脆鳝	25

24. 酥鱼	26
25. 陈皮牛肉	26
26. 素火腿	27
27. 素烧鸭	28
28. 烤麸	29
29. 油焖笋	30
30. 油爆虾	30
31. 炆腰花	31
32. 鱼松	32
33. 肉松	33
34. 蛋松	34
35. 菜松	34
36. 苔菜花生米	35
37. 色拉	36
38. 辣白菜	37

二、甜菜及咸点

1. 虾仁肉丝两面黄	39
2. 什锦伊夫面	40
3. 三样泥	41
4. 八宝饭	43
5. 百果玫瑰球	44
6. 拔丝山药	44
7. 拔丝苹果	45
8. 什锦水果羹	46

9. 百果西米羹·····47
10. 西米银耳羹·····48
11. 百果圆子羹·····48
12. 桂花栗子羹·····49
13. 核桃茶·····50
14. 杏仁豆腐·····50
15. 蜜汁莲心·····51
16. 玫瑰锅炸·····52
17. 糯米炸春花·····53
18. 夹沙香蕉·····53
19. 猪油夹沙球·····54

三、红浓汤

1. 肉丝豆腐汤·····56
2. 肉丝黄豆汤·····57
3. 辣酱百页汤·····58
4. 糟钵头·····59
5. 草鱼豆腐·····60
6. 大鱼头·····61
7. 汤卷·····62
8. 黄浆·····64

四、乳白汤

1. 汤三鲜·····66
2. 雪菜大汤黄鱼·····67
3. 奶汤鲫鱼·····68
4. 糟川·····69
5. 腌川·····70
6. 汤肉圆·····71
7. 火腿冬瓜汤·····71

五、白汤

1. 上肠线粉汤·····73

2. 猪肝线粉汤·····74
3. 炒肉百页·····74
4. 川汤鱼圆·····75

六、清汤

1. 三片汤·····77
2. 三丝汤·····78
3. 肉丝蛋汤·····79
4. 竹笋肝膏汤·····79
5. 清汤鸭掌·····81
6. 鱼皮馄饨·····81
7. 蛤蜊蛋汤·····82
8. 鸡茸豆花汤·····83
9. 口蘑锅巴汤·····84

七、羹

1. 肉丝豆腐羹·····86
2. 黄鱼羹加蛋·····87
3. 海参羹·····88
4. 刀鱼羹·····89
5. 五味羹·····90

八、糊

1. 虾蟹糊·····91
2. 肉末猪脑·····92
3. 开洋豆腐脑·····93
4. 虾仁肉丝烂糊·····94
5. 肉末鱼肚·····95
6. 三丝鱼翅·····96

九、烩

1. 酸辣汤·····99
2. 烩酸辣鸡血·····100
3. 酸辣鱿鱼·····101

4. 光儿汤	102
5. 茄汁锅巴鸭丁	102
6. 西露虾仁	103
7. 烩腐皮鸡丁	104
8. 烩鸡丝管挺	105
9. 烩鸡腰	106
10. 烩酿鱼肚	107
11. 蝴蝶海参	108
12. 鸡茸鱼唇	109
13. 拆烩鱼头	110
14. 鸡皮鲜蘑	111
15. 虾仁夜开花	112

十、上浆滑油炒

1. 清炒虾仁	114
2. 三丁虾仁	116
3. 炒虾筋	116
4. 炒虾蟹	118
5. 虾仁荠菜炒肉丝	118
6. 炒里脊丝	120
7. 炒鱼丝	121
8. 炒鱼片	122
9. 炒肉丁	123
10. 炒猪肝	125
11. 炒腰花	126
12. 银芽鸡丝	127
13. 碧绿生菜鱼米卷	128
14. 葱油鱼片	129
15. 翡翠鲜贝	130
16. 雀巢鸡丝	130

十一、各种口味炒

1. 茄汁鸡球	132
2. 咖喱鱼片	134
3. 咖喱鸭掌	135
4. 红油鸡丁	136
5. 红糟肉丁	137
6. 麻辣腰花	138
7. 蚝油牛肉片	139
8. 花生肉丁(即宫保肉丁)	141
9. 陈皮鸡丁	142
10. 小煎鸡米	143
11. 糟香鱼丝	144
12. 蚝油铁板牛肉	145
13. 醋椒鱼片	146

十二、滑油炒

1. 炒肉片	148
2. 炒菊红	149
3. 虾子冬笋	150
4. 炒猪心	151
5. 全家福	152
6. 珊瑚虾仁	153

十三、芙蓉炒

1. 芙蓉肉片	156
2. 芙蓉蛋片	157
3. 芙蓉鱼片	158
4. 芙蓉虾仁	159
5. 芙蓉蟹球	160
6. 鸡茸鱼丁	161
7. 鸡茸鲜蘑菇丁	162
8. 鸡茸鱼翅	163

9. 芙蓉肉松	164
---------	-----

十四、鱼香炒

1. 鱼香猪肝	166
2. 鱼香肉丝	167
3. 鱼香鱼丝	168
4. 鱼香肚尖	169
5. 鱼香菜担	170
6. 鱼香茄子	171

十五、酱包炒

1. 酱包鸡丁	173
2. 酱包牛肉片	175

十六、煸炒

1. 目鱼炒肉丝	176
2. 面丈鱼炒肉丝	177
3. 枸杞头炒肉丝	178
4. 炒合菜	179
5. 生煸草头	179
6. 椒酱肉	180
7. 瓜酱肉末豆腐	181
8. 回锅肉片	182
9. 生爆盐精肉片	183
10. 豆豉煸腊肉	184
11. 干煸鳝片	185
12. 干煸鸡块	186
13. 素什锦	187
14. 清炒鳝糊	188
15. 炒蟹粉	189
16. 八宝辣酱	190
17. 红糟肉片	192
18. 干炒牛肉丝	192

十七、落汤炒

1. 炒大肠	194
2. 炒肚丝	195
3. 炒三鲜	196
4. 雀巢炒烧鸭丝	196
5. 炒冬菇	197
6. 雪菜冬笋	198
7. 冬笋炒面筋	198
8. 炒蛭肉	199
9. 虾仁蹄筋	200
10. 蛋黄青蟹	201

十八、豆腐制作菜肴

1. 什锦小炒豆腐	204
2. 麻辣豆腐	205
3. 蟹粉豆腐	206
4. 家常豆腐	207
5. 生煎豆腐	208
6. 肉末豆腐	209
7. 冰冻豆腐	210
8. 裹炸豆腐	211
9. 莲蓬豆腐	212

十九、蛋类菜肴

1. 清炒蛋	214
2. 面丈鱼炒蛋	215
3. 干贝炒蛋	216
4. 虾仁炒蛋	217
5. 香葱塌蛋	217
6. 开洋塌蛋	218
7. 三鲜锅塌蛋	218
8. 虾仁跑马蛋	219

9. 虾仁胀蛋	220
10. 溜黄蛋	221
二十、红烧	
1. 红烧头尾	224
2. 红烧托卷	226
3. 红烧明虾	227
4. 红烧黄鱼	228
5. 红烧塘鳢鱼	230
6. 红烧鳊鱼	231
7. 糖醋青鱼块	232
8. 糟煎	233
9. 炒毛蟹	234
10. 蟹粉狮子头	235
11. 鲫鱼藏肉	237
12. 红烧冬菇酿	238
13. 五味鸡腿	239
14. 鸡骨酱	240
15. 油豆腐鸡	242
16. 栗子红烧鸡	243
17. 子姜鸭块	244
18. 干菜烧肉	244
19. 走油蹄膀	245
20. 走油肉	247
21. 五香全鸭	248
22. 京冬全鸭	249
23. 乳腐鸭块	250
24. 红烧拆炖	251
25. 回锅蹄膀	253
26. 芋艿肉骨酱	254
27. 红烧圈子	255

28. 咖喱鸡块	257
29. 家常黄鱼	257
30. 家常鸡块	259

二十一、自来茨烧

1. 红烧鲳鱼	260
2. 红烧河鳗	262
3. 冰糖甲鱼	263
4. 鳊段烤肉	265
5. 九转肥肠	266
6. 鸡圈肉	267
7. 樱桃肉	268
8. 冰糖扒圆蹄	270
9. 糖醋排骨	271

二十二、干烧

1. 干烧鲫鱼	273
2. 干烧明虾	275
3. 干烧肉条	276
4. 干烧白菜	277
5. 干烧鱼翅	278

二十三、扒烧

1. 扒脚爪	279
2. 扒肥肠	281
3. 京葱扒鸭	282
4. 扒三样	283
5. 蟹黄扒鲜蘑	284

二十四、酱汁烧

1. 酱汁青鱼段	286
2. 酱汁排骨	287
3. 酱汁茄子	288

二十五、焖烧

1. 贵妃鸡…………… 290
2. 杏仁黄焖鸡…………… 291
3. 红烧牛肉…………… 292
4. 明月红松鸡…………… 293
5. 酒焖条肉…………… 295
6. 坛子焖肉…………… 296
7. 一品锅…………… 297
8. 油焖菜心…………… 298
9. 香露红焖鸡…………… 299
10. 吉力鸡翅…………… 300

二十六、脆炸

1. 椒盐排骨…………… 303
2. 桂花肉…………… 304
3. 炸烹鸡翅…………… 305
4. 牡丹西湖鱼…………… 306

二十七、香炸

1. 炸猪排…………… 308
2. 芝麻鱼排…………… 309
3. 炸虾排…………… 311
4. 油炸鸡块…………… 312

二十八、软炸

1. 软炸鱼丁…………… 313
2. 软炸腰花…………… 314
3. 干炸肉圆…………… 315
4. 香酥肉圆…………… 316
5. 炸虾球…………… 316
6. 炸蟹粉球…………… 317

二十九、胖炸

1. 苔菜拖黄鱼…………… 319
2. 面拖双色鱼条…………… 321

3. 面拖里脊条…………… 322
4. 面拖肥膘条…………… 323
5. 谷落鸡…………… 324
6. 蛋泡虾仁…………… 325

三十、各种成形炸

1. 炸腐衣鱼卷…………… 327
2. 炸响铃…………… 329
3. 炸鸡卷…………… 329
4. 卷筒四丝…………… 331
5. 凤凰腿…………… 332
6. 麻花里脊肉…………… 334
7. 麻花腰子…………… 335
8. 虾仁吐司…………… 336
9. 椒香肉末吐司…………… 336
10. 千层黄鱼…………… 338
11. 凤尾吐司…………… 339
12. 香炸鲜贝串…………… 340
13. 挂霜莲芯…………… 341

三十一、熟料炸

1. 椒盐白酥鸡…………… 342
2. 香酥鸭…………… 343
3. 脆皮鸭…………… 344
4. 锅烧鸭…………… 346
5. 裹炸腌香肉…………… 347
6. 裹炸蟹粉糊…………… 349
7. 椒香鱼茸…………… 350
8. 酥炸鸭片…………… 351

三十二、蒸

1. 扣三丝…………… 354
2. 扣三鲜…………… 355

3. 乳腐肉·····	357
4. 四喜肉·····	358
5. 走油扣肉加蛋·····	359
6. 蒸三鲜·····	361
7. 花三鲜·····	362
8. 清炖全鸡·····	363
9. 三丝桂鱼·····	364
10. 清炖鲥鱼·····	365
11. 清炖河鳗·····	366
12. 糟蒸肫掌·····	367
13. 白汁桂鱼·····	369
14. 葱油鲳鱼·····	370
15. 八宝鸭·····	371
16. 冬菇全鸡·····	372
17. 冬瓜盅·····	373
18. 白汁鱼脯酿·····	375
19. 三丝鱼卷·····	376
20. 酿冬菇·····	377
21. 虾茸酿菜心·····	378
22. 白汁酿鱼肚·····	379
23. 蝴蝶鸽蛋·····	381
24. 花圃干贝绣球·····	382
25. 荷叶粉蒸肉·····	383
26. 粉蒸鸡·····	384
27. 小笼粉蒸牛肉片·····	385
28. 菜包里脊·····	386
29. 荷包鲫鱼·····	387
30. 龙串凤翼·····	388
31. 五彩虾球·····	389
32. 葫芦鸭·····	390

33. 清汤芙蓉鸡·····	391
----------------	-----

三十三、溜

1. 糖醋鱼条·····	393
2. 炸溜松花·····	395
3. 糖醋溜蛋落·····	396
4. 咕咾肉·····	397
5. 糖醋排骨·····	398
6. 糖醋鱼块·····	399
7. 糖醋黄鱼·····	401
8. 松鼠黄鱼·····	402
9. 糖醋松子全鱼·····	404
10. 糖醋瓦块鱼·····	406
11. 菊花青鱼·····	407
12. 荔枝带鱼·····	408
13. 炸溜柴把鸡球·····	410
14. 炸溜鸡卷·····	411
15. 糖醋八宝肉盒·····	413
16. 虾蟹冬菇盒·····	415
17. 糟溜里脊片·····	416
18. 糟溜鱼片·····	417
19. 滑溜里脊片·····	419

三十四、爆

1. 油爆双脆·····	421
2. 油爆目鱼·····	422
3. 油爆鸡花·····	423
4. 鸡里爆肚·····	424
5. 爆全丁·····	425
6. 葱爆野鸭片·····	426
7. 葱爆三样·····	427
8. 葱爆鸭肠·····	429

9. 盐爆鱿鱼卷..... 429
10. 盐爆双条..... 430
11. 烫爆肚尖..... 431
12. 鸳鸯鱿鱼卷..... 432

[附]点心制作

一、发酵面团..... 434

(一) 大酵面制品

1. 豆沙大包..... 437
2. 广式豆沙包..... 438
 - 豆沙大包馅心..... 439
 - 鲜肉大包馅心..... 440
 - 三丁大包馅心..... 441
 - 虾肉大包馅心..... 441
 - 鸡肉大包馅心..... 442
 - 蟹粉大包馅心..... 442
 - 菜大包馅心..... 443
 - 水晶大包馅心..... 443
 - 叉烧包馅心..... 443
 - 百果大包馅心..... 444
3. 银丝卷..... 444
4. 花卷..... 446
5. 佛手包..... 447
6. 开花包..... 448
7. 蜂糕..... 450
8. 糖糕..... 451

(二) 嫩酵面制品

1. 小笼馒头..... 452
2. 千层糕..... 453

(三) 烫酵面制品

1. 生煎..... 454

2. 油包..... 456

(四) 其他酵面制品

1. 油条..... 456
2. 蛋糕..... 458

二、水调面团..... 459

(一) 冷水面团制品

1. 鲜肉水饺..... 460
2. 春卷..... 461
3. 盘丝饼..... 462
4. 南翔小笼..... 463
5. 伊府面..... 464

(二) 沸水面团制品

1. 烧卖..... 465
2. 锅贴..... 467
3. 家常饼..... 467

(三) 温水面团制品

1. 一品饺..... 468
2. 四喜饺..... 469
3. 面油饼..... 470

三、油酥面团..... 471

1. 盒子酥..... 472
2. 百合酥..... 473
3. 苹果酥..... 474
4. 三丝眉毛酥..... 474
5. 菊花酥饼..... 476
6. 重油酥饼..... 477

四、米粉面团..... 478

1. 黄松糕..... 480
2. 枣泥拉糕..... 481

- | | | | |
|---------------|-----|----------------|-----|
| 3. 猪油松糕····· | 482 | 10. 粢毛团····· | 488 |
| 4. 赤豆糕····· | 483 | 11. 擂沙圆····· | 489 |
| 5. 夹沙条头糕····· | 484 | 12. 椰丝团····· | 489 |
| 6. 双酿团····· | 485 | 13. 鸽蛋圆子····· | 490 |
| 7. 麻球····· | 485 | 14. 水晶饼····· | 492 |
| 8. 汤团····· | 486 | 15. 山芋开口笑····· | 493 |
| 9. 青团····· | 487 | 16. 糯米甜酒酿····· | 494 |

一、冷 盆

冷盆又称冷菜,实际上分冷食、热食两类。烹调方法及品种极多,以佐酒为主。共同要求是色泽光亮,吃口清爽,鲜味突出。因此,烹调一般以熟为佳,不宜太酥,原汁不要较多脱体而出,也不要太咸,有的要略带甜味。

冷盆主要有如下几类:

1. 白煮类冷盆。把食物放在水锅中或白汤锅中煮焖成熟,切形装盆,蘸酱油或虾子酱油、怪味卤、麻酱卤佐食。如白鸡、白肚、白切肉、怪味鸡等。

2. 盐水类冷盆。把食物放入盐水中煮余而成,带汤(少量)一起装碗食用,特色是清爽、鲜、脆嫩。如盐水虾、盐水肫、盐水肚等。

3. 卤味冷盆。把食物放在老卤中煮至熟,色红亮;有的则要捞出,用老卤加糖稠浓后包粘表面。如卤肫、卤鸭、卤肚、卤猪心、猪舌(又称门枪)、猪尾、猪头、卤鸭膀等。

4. 烤类冷盆。把食物出水,用饴糖等擦涂周身(或拌腌一定时间),吊起吹干后放入烤鸭炉中烤至脆皮、成熟为止。如烤鸭、叉烧、烧鸭等。

5. 糟类冷盆。食物白煮成熟后放在容器中,加入糟油、盐、原卤封口,经一定时间后食用,突出糟香味。如糟脚爪、糟鸡、糟蹄膀等。

6. 冻制冷盆。白鸡等斩块排形装在扣碗中,浇入用洋菜(琼脂)熬成的卤,放入冰箱中冻起来食用。如冻鸡、冻时件

等。

7. 醉制冷盆。即把食物放入酒中醉制而成(有的要封牢容器)。如醉蟹(要压牢)、醉蚶、醉肉(白煮后醉)、醉鸡(白煮后醉)等。

8. 腌硝冷盆。食物先用扞子戳出一排排小洞,洒上盐擦至盐粒溶化(俗称“出汗”),又在小洞中放擦少量硝,腌一定时间后洗干净,放入水锅煮熟(也可先煮后腌),或腌好后用绳扎紧,入锅煮熟。如肴肉、扎肉、咸肉等。

9. 风制冷盆。食物擦上盐,或用酱油浸红,吊在风口,吹至肉质硬化后上笼蒸熟食用。如风鳗、风鸡、风青鱼、风猪全精肉等,风时食物不宜太厚(太厚风不干)、太咸。

10. 酱类冷盆。分两种:一种是把食物放在酱油中浸成,如酱蚶(包括白煮成熟后酱成)等;另一种先用盐擦,腌一定时间后洗干净,用卤烧成,烧稠至紫酱色、卤包粘食物上面,色光亮,吃口咸中带甜,如酱鸭、酱肉等。

11. 其他有:熏、拌(包括冷拌、热拌)、炆、松(如鱼松、肉松、菜松、蛋松、鸡松)、辣(如辣白菜、辣莴苣、辣卷心菜等)和色拉、闽生果等。

总之,冷盆品种极多,其同类型的操作要求与方法基本相同。

冷盆种类有:单盆、双拼盆、三拼盆、什景拼盆、花色冷盆。在切配装盆时,要求刀功精细,底要填稳,面要排齐,味要多样,色要鲜艳,形要美观,用料要省。

1. 酱 鸭

(1) 质量要求

鸭肉紧硬适度,紫酱色,卤浓粘稠并包牢鸭子,光亮,咸中

带甜,略带香味。

(2) 配料

肥壮鸭子 1只	食盐 适量	红酱油 15克
白糖 20克	桂皮 少许	茴香 少许
葱结 1只	姜片 5片	酱色 少许
红米汁 适量	冰糖屑 50克	

(3) 初步加工

1) 鸭子先拔尽余毛,洗净,在翅膀下软档处用尖头小刀剖开一条8厘米长的刀口,三指并拢伸入挖出心、肫、肠、肝等,再用水洗净。

2) 用盐在鸭皮上全身擦到,擦至盐溶化(出汗),放入容器中腌12小时左右。使鸭皮紧皱、肉硬缩。

(4) 烹调方法

1) 把鸭子放入水锅中(水淹没鸭)煮至断红取出,用冷水洗净,使鸭子白净、清爽(以减轻咸味)。

2) 再把鸭子放入锅中,加入水(淹没鸭子)、白糖、酱油、酱色、红米汁、桂皮、茴香、葱结、姜片,试味。置旺火上烧滚后,端至小火上加盖焖烧,炖至鸭子熟,鸭腿酥软为止(即连鸭脊皮也拉得动)。

3) 稠卤:鸭子捞出,加入原卤500克、冰糖屑50克(试一下味),在小火上烧至糖溶化、微滚,并不断掏卤浇鸭,烧浇至鸭子上均匀地粘包卤汁,卤浓呈胶状,捞出放于盘中,余卤倒入容器中待用。

(5) 附注

1) 酱鸭以选用饲养一年以上的鸭子为好。

2) 酱鸭也可改用盐卤(即盐水浸,在焖烧时最好使用老卤,以保证色、味)。